

Год. II

Варна, Септемврий 1929 год.

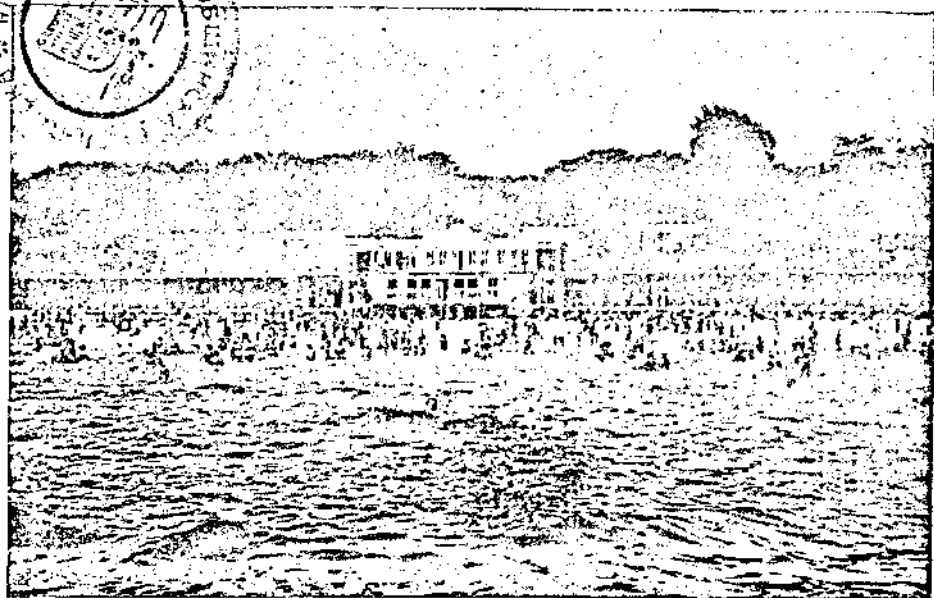
Кн. 1.

№ 18777 об. № 4418

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Природенъ лѣкаръ.

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ



Слънце!... вода!... въздухъ!...

ВАРНА.

Печатница „Просвѣщение“

1929

Четете и разпространявайте литературата ни
върху природолечението.

ВАРНА

какво, какъ и кога лѣкува

лечебно-режименъ нарѣчникъ за природосъобразно лѣкуване.
Стр. 26 цѣна 10 лв.

Изъ съдържанието: слънчеви, въздушни, пѣсѣчни, топли и студени морски Бани. Гроздолечение, гимнастика и лѣкуване чрезъ лежене — Liegekur.

Намира се у автора Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ,
„Мария Луиза 34 — Варна и всички книжарници.

1) Получи се въ редакцията: Списание на Д-вото за борба съ престѣпността кн. 2 и 3 Ц. Борисъ 131 — София.

2) **Сждба** год. I брой 2 издание Д-вото на слѣпитѣ въ България въ полза „Домъ на слѣпитѣ.“ Цена 20 лв.

3) **Нашето дете** редак. Prof. Д-ръ Ватевъ год. аб. цена 50 лв. ул. Витоша 59 — София.

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.
УРЕЖДА РЕДАКЦИОНЕНЪ КОМИТЕТЪ.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ, бул. Мария Луиза № 34

Природенъ лѣкаръ.

Природолечение и природосъобразно живене.

Съ тази колона ще се стремиме да запознаемъ читателитѣ си съ необходимото за едно природосъобразно живене и лечение, което е единичката гаранция за добро здраве. Изнасяното тукъ ще бѣде научно обосновано и отъ видни учени доказано. Тѣзи които биха се противопоставили на мнението ни, нека бѣдатъ добри и ни възражатъ чрезъ публични сказки, пресата даже и нашето списание.

Редакцията, която поема всичката отговорностъ за изнасяното тукъ е готова да отговори на евентуални възражения.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Гимнастика и туберкулоза.

(природосъобразно лѣчение).

Въпросътъ около причината за тази народна болестъ е много старъ. Отговоръ на него сж се мжчили и мжчатъ да дадатъ почти всички, които иматъ нѣщо общо съ борбата съ нея болестъ.

Макаръ че съ откриването на причинителя ѝ отъ Робертъ Кохъ, въпроса се смѣтна за доста изчерпанъ, практиката и редицата наблюдения дойдоха да ни покажатъ, че това, което искаме да смѣтаме за привършено, ако не е въ своето начало, то все пакъ прибързано е да го смѣтаме за къмъ привършване. Защото факта, че туберкулозниятъ бацилъ е така много разпространенъ, а не всички заболяватъ, че много нагледъ силни хора заболяватъ, а слаби такива не, че при лошо материално положение поставени, принудени да

живѣятъ въ инфекциозна среда много пжти не заболяватъ, докато сѣстоятелни и пазящи се отъ заразата като отъ огънь, заболяватъ и умиратъ и редица още други подобни наблюдения ни каратъ да вѣрваме, че не е само туберкулозния бацилъ, който причинява болестъта. Необходими сж изглежда още редица фактори, безъ които заболяването е невъзможно, макаръ и при дадена инфекция. Като оставямъ другитѣ като второстепенни, искамъ да подчертая само единъ, когото ние наричаме *предразположение*. Мненията по сжществуването на подобна диспозиция и нейното значение за заболяването отъ туберкулоза сж различни и продължаватъ да бждатъ такива. Докато едни твърдятъ за наследено предразположение въ деца родени отъ туберкулозни майка или баща, други го отричатъ най-категорично.

Като се абстрахираме отъ тѣзи разногласия, които могатъ да се предполагатъ и умозаключаватъ, но не и да докажатъ, ние ще вѣрваме на фактическото положение и минемъ на страната на тѣзи, които признаватъ сжществуването и значението ѝ за заболяването и ще кажемъ: *Сериозно заболяване отъ туберкулоза имаме само тогава, когато имаме известно предразположение*. А отъ тукъ ще следва и пжтя, който трѣбва да следваме въ борбата си съ този бичъ народенъ. Или съ други думи казано: *„борбата съ предразположението е барба съ туберкулозата“*.

Да видиме сега кои сж средствата за борба съ тази диспозиция. Ние знаемъ, че тамъ гдето имаме правилно дишане и достатъчна циркулация, тамъ нѣмаме заболяване. Това е научно доказано и ние трѣбва да го приемемъ — Силванъ. Отъ тукъ следва, че нашето внимание въ борбата ни съ тази болестъ трѣбва да бжде съсредоточено въ това да повдигнемъ дихателната способностъ на този, когото искаме да лекуваме или предпазиме отъ заболяване. Второто нѣщо, което трѣбва непременно да възстановимъ е да приведеме циркулацията въ всички кжтчета на тѣлото, въ всѣка клетка на сжщото, а въ нашия случай специално въ бѣлитѣ дробове, въ изправностъ.

Но съ откриването на тѣзи две важни условия не е свършено всичко. Остава ни да намериме начинъ за осжществяването на тази наша цѣль, като лечители. То е и най-мжчното. Длъжа да подчертая, че това не се е отдало и никога нѣма да ни се отдаде да сториме съ какъвто и да е медикаментъ — лѣкарство, па ако ще и медицината да постигне още толкова блѣскави постижения. И така намъ не остава нищо друго, освенъ да подириме другъ начинъ, като обърниме погледитѣ си къмъ природата (тази у насъ и вънъ отъ насъ). И тъкмо въ този свой оригиналенъ начинъ на дирене е успѣлъ Д-ръ Ф. Силванъ въ Берлинъ да докаже и приведе съ отлични резултати въ изпълнение: Лекуване на

бълодробната туберкулоза съ гимнастика. Това е, както ще видиме по долу, единичното и най-ефикасно средство за постигане на абсолютно необходимото положение да имаме достатъчно и правилно дишане и циркулация.

Притеглянето на гимнастичните упражнения въ борбата ни съ болестта е препоръчително, защото чрез него сж излекувани много болни, работоспособността се повишава максимално, даже и напълно възстановява. А това последното е отъ много голѣмо значение при продължителността на болестта и при положението, че имаме работа предимно съ хора на труда за които всѣки безработенъ день е день на липса на хлѣбъ.

Но какъ трѣбва да се направятъ тѣзи упражнения? Ето третото нѣщо, съ което лѣкарътъ — природолечител¹⁾ има да се справи. Защото не всѣко упражнение, не въ всѣка негова форма и не при всѣки боленъ бива и може да се прилага съ успѣхъ. Необходимо е проучаване техниката на всѣко упражнение, и подбора на такива, които болния би могълъ самъ да прави. Иначе, рискуваме да увредиме, вместо да помогнемъ. Трѣбва щото всѣко упражнение да бжде добре подбрано и приложено съ необходимата вещина. За болния най-лекото упражнение, което нѣма да предизвика и най-малкото напрежение, респ. умора. И все пакъ предпазливостта и контрола на лѣчителя е на своето мѣсто. При това да се запомни, че упражненията нѣматъ за целъ да създадатъ въ болния силно развита мускулатура. Мускулитъ на атлета нѣматъ абсолютно никакво значение за тбс. болния. Затова и упражненията нѣма защо да бждатъ груби и силни упражнения. Такива сж на мѣсто само тамъ, кждето се цѣли преди всичко, силно развити мускули при атлети. Ние цѣлимъ, както по-горѣ казахъ, възстановяването на една идеална и правилна циркулация. А това се постига само съ съвсемъ леки упражнения, докато силнитъ и уморителни я много увреждатъ.

И съ така внимателно подбранитъ леки упражнения, ние постигаме едно повишение тонуса на кръвоноснитъ съдове, което пъкъ гарантира една правилна циркулация. А ние знаемъ, че гдето имаме правилна циркулация, тамъ неможе да стане застояване и размножаване на Тбс. бацили. Това е доказалъ проф. Kalbfleisch, като е инжектиралъ бацили на катерички. При този си опитъ той е установилъ, че тамъ гдето е имало неправилна циркулация, тамъ е билъ локализиранъ и патологическия процесъ. А тамъ, гдѣто кръвообръщението е било правилно, е било невъзможно да се спре и заработи заразата. Отъ тукъ следва и заключението, че бързото протичане на кръвта пази отъ заболяване и лѣкува болното

¹⁾ Казвамъ „природолечителъ“, защото този начинъ на безлѣкарствено лечение е природолечение, а привърженицитъ на нея наука се наричатъ природолечители.

мѣсто. И само съ това може да се обясни предимната бѣлодробна локализация на тbc. Защото тукъ въ бѣлитѣ дробове, поради непълно и бавно дишане (провѣтряване), кръвообрата става непълно, окисляването на кръвта недостатъчно, и заболѣването тѣй лесно. А отъ тукъ и равенството: *изобилно дишане = правиленъ кръвообратъ въ бѣл. дробове и обратното*. Hutschinson е доказалъ, че тѣзи професионални класи, при които дишането е бавно, имаме и най-големъ процентъ отъ тbc. болни и обратно. Сжщия твърди, че преди още да сж се появили признаци отъ страна на бѣл. дробове, настѣпва едно намаление на т. н. Vitalkapazität и Inspirationsdruck. А това е равностойно на недостатъчно провѣтряване на дробовѣтъ. Доказалъ е сжщо така, че причината за слабото дишане е слабия центъръ на дишането. Това негово твърдение иде да се докаже още и отъ факта, че тамъ гдето имаме душевна и нервна наследственостъ, тамъ имаме слабъ центъръ на дишане, следователно и много туберкулозни заболѣвания.

(Следва).

Доказателства за преимуществата на природолѣчението предъ медиколѣчението.

До преди 30 години хирургическата туберкулоза се лекуваше чисто хирургически.

Резултатитѣ бѣха 38% оздравяване, 19% несполуки, 43% смъртни случаи!

Д-ръ Rollié при чисто природолѣчебенъ начинъ има следнитѣ резултати: 85% оздравявания, 12% несполуки, 3% смъртни случаи.

Ето разликата между природолѣчението и медиколѣчението.

Мѣда, неговото значение и стойностъ.

(природосъобразна храна).

Що е медъ.

За подържането на даденъ родъ необходимо условие е, да се поддържа редовно и достатъчно размножаване. За да може то да става въ достатъченъ размеръ, природата е надарила всѣки индивидъ съ необходимитѣ привлекателни средства, които да държатъ два разнополови индивида въ постояненъ контактъ, като съ това се гарантира редовното оплодяване. Така напримеръ, растенията за да дадатъ семена и плодове, необходимо е да стане пренасянето на прашеца отъ едно растение на друго. Това посредничество се извършва по най-различни начини. Но единъ много важенъ приносачъ на

прашеца си остава пчелата. Едновременно съ тази си работа пчелата върши още една втора. Съ своите най-разновидно обогрени цвѣтове и тѣхното благоухание, цвѣтята привличатъ пчелитѣ при себе си, а съ сладкия си нектаръ ги каратъ щото тѣ да имъ бждатъ редовни посетители. И тъкмо този нектаръ чийто предназначение е привличането (природенъ даръ) се използва отъ трудолюбивитѣ работнички—пчелитѣ за произвеждането на най-доброкачествената природна храна — меда.

Следъ като тѣ събератъ достатъчно количество сокъ, наслагватъ го въ приготвенитѣ восъчни килийки, които запечатватъ. Разбира се, следъ като е билъ подложенъ на едно сложно химическо преработване. Подъ влиянието на произведената отчасти отъ самитѣ пчели топлина и подъ тази на външната атмосфера, така приготвения сокъ се сгъстява и ние имаме това, което се нарича медъ и което недостатъчно ценимъ. И тъкмо тази е цѣльта на тази ми статия, да изнесе цѣлата онази тайна, която медътъ като природна храна, ценностъ за здравето и най-сетне като лечебно сръдство, крие въ себе си.

Здравното влияние на меда върху човѣшкия организъмъ.

Следъ горнитѣ нѣколко реда досежно приготвлението на меда, нека се спремъ на това, що представлява той за здравето на човѣка.

Необходимо бѣше да се спра на горнитѣ редове затова, защото отъ начина на приготвлението на дадена храна зависи и нейната доброкачественостъ и безвредностъ. Още поналожително бѣше това за меда, който по своята хранителностъ, приятенъ вкусъ и лесносмилаемостъ стои на първо мѣсто.

Медътъ е най-отличната храна, която ние познаваме. Както чистата вода преминава направо въ кръвта и се поставя въ услуга на клеткитѣ безъ да остави нито следа отъ остатъци, така и той следъ приемането преминава непосредствено въ кръвта и при химическото му преобразование доставя топлина и жизнена енергия. Следователно, макаръ и да не е самъ въ състояние да поддържа живота, той си остава все пакъ най-добрата и подходяща храна за човѣка. Често ще чуемъ, че туриста следъ приемане на една лъжица медъ така възобновява силитѣ си, че е годенъ да продължи съ нови сили своето планинско катерене. И това не е въображение, а фактъ. Съ приемането на лъжица медъ, ние вземаме толкова хранителностъ, колкото бихме взели ако приемехме едно яйце или сто грама млѣко. Ето че меда е най-богатата на колекхидрати храна. А човѣшкия организъмъ, особено детския се нуждае преди всичко отъ тѣхъ, защото нуждата отъ топлинна енергия е много голѣма, а нейното наба-

вяне става най-лесно отъ горнитѣ. И всѣки отъ Васъ знае, че децата иматъ особено влечение къмъ сладкитѣ, които именно даватъ най-вече топлина. Затова давайте на децата си ежедневно медъ. Но сжщата рецепта се отнася и за възрастни. Въздържащитѣ се отъ алкоолъ, тютюнъ, месо и др. обичатъ сладкитѣ—докато пушачитѣ и др. не.

Докато обикновената захаръ преди да премине въ кръвта се разлага отъ стомашния сокъ, меда преминава направо безъ предварителна преработка. Много деца, па и възрастни, получаватъ разстройство на стомаха си отъ захаръ, а меда се понася отъ всички и никога не дава подобни разстройства. Защото той е абсолютно чистъ природенъ продуктъ. Освѣнъ това всѣки знае, че употребяването на повечко захаръ поврежда жбитѣ. Но ние можемъ съ медъ да си подслаждаме всичко друго като: кафе, чай, млѣко и др. Ето че тази чисто природна храна може да замести захарта почти напълно. Но не само това. Въ своитѣ съставни части меда съдържа вещества, които оказватъ едно благотворно влияние върху храносмилането. Така че, употребяването му едновременно съ мжчно смилатели храни е препоржчително и спомага за по-лесното имъ смилане. Нека на се забравя сжщо така, че отъ меда всѣки може да си приготви едно отлично питие, което особено презъ лѣтото действава така разхладително: Чиста вода, разбърканъ въ нея медъ и лимоновъ сокъ е цѣлата му съставна частъ.

Родители, направете удоволствието на Вашитѣ деца, като имъ давате ежедневно отъ тази природна храна, къмъ която иматъ инстинктивно влечение:

(Следва),

Д-ръ Ал. Недѣлковъ

Управителъ — лѣкаръ на Държ. Детски
Морски санаториумъ край гр. Варна.

Хирургичната туберкулоза у децата и нейното лѣчение.

Докато бѣлодробната туберкулоза се среща най-често у възрастнитѣ, така напр. *хирургична туберкулоза* се развива предимно въ детската и юношеска възраст.

Плтищата, по които прониква туберкулозната зараза въ човѣшкото тѣло, сж нѣколко: чрезъ бѣлитѣ дробове, храносмилателния апаратъ и кожнитѣ покривки. Наследственото предаване, макаръ и ненапълно доказано, се сжщо допуща.

Заразяването презъ дихателнитѣ плтища чрезъ вдѣхване на разсѣяни изъ въздуха частици отъ изсѣхнали хречки или лигави капчици отъ кашлящи охтичави болни се счита за най-честия начинъ за проникване на заразата. Други автори напротивъ считатъ храносмилателния пътъ за най-честъ въ

детската възраст, а главен източник на заразяване служи кравешкото мляко от туберкулозни крави. Някои по-нови изследователи изчисляват до 70% заразяване през белия дроб и 38% първично туберкулозно поражение въ червата.

Проникналата по един или друг път туберкулозна зараза попада най-напред въ близките лимфни жлъзи, които набъбват и се възпаляват. Лимфните жлъзи съставляват предния фортове, гдето се извършва първата борба между туберкулозните бацили и белите кръвни тлъца — защитната армия на организма. Уголменит лимфни жлъзи сж първата проява на отпочнатата борба, по-нататъшния изход на която не винаги е известенъ. Споредъ туй, где сж входнит врата на заразата, тамъ най-първо се подуватъ и възпаляватъ лимфните жлъзи. Въ детската възраст най-често се увеличаватъ гръднит лимфни жлъзи, около дихателното гърло и бронхитъ, поради което основателно се допуска, че заразяването е станало презъ болнит дробове. Много често въ детската възраст се сръща увеличение на подчелюстнит и шийни жлъзи, което показва, че заразата е проникнала презъ лигавицата на устата или наяденитъ жби. Заразенит хранителни продукти посаждагъ заразата, било въ устата, било въ червата—туберкулозенъ ентритъ и перитонитъ.

Отъ лимфнит жлъзи туберкулозната зараза прониква въ кръвоносния път и заедно съ кръвта се разнася по цялото тло, като се посъва тамъ, гдето намери благоприятни условия за развитие. Ако организмъ не е въ състояние да се бори и защищава, то настъпва това или онова туберкулозно заболяване въ зависимостъ отъ злокачествеността на заразата и съпротивата на организмъ. Ако организмъ сполучи да се справи съ заразата, то последната се ограничава и остава въ скрито или заспало състояние за неопредѣлено време. Ала всъко едно ослабване на организмъ всъко едно остро заболяване, може да се пробуди заспалата зараза и да предизвика посаждането и въ единъ или другъ органъ — това е втория стади на болестта, познатъ подъ името мѣстна или хирургична туберкулоза. Ако обаче, съпротивата на организмъ е много слаба, то заразата завоюва цялия организмъ, и болния загива, било отъ бълдробна охтика, било отъ обща милиарна туберкулоза, било отъ минингитъ. Това е третия и последенъ стади на болестта.

Хирургичната туберкулоза е мѣстно заболяване на кожата, подкожната тъканъ, лимфнит жлъзи, коститъ, ставитъ, бълрецитъ и перитъниалната ципа на червата. Тъзи болѣстни форми иматъ хронично течение и се развиватъ предимно въ детската и юношеска, по-рѣдко въ зрѣлата възраст. Тия заболявания се отличаватъ съ по-голямъ доброкачественост и бавното имъ развитие спомага да се взематъ своевременно мѣрки за лѣкуване. Ако бълдробната охтика трае средно

две години, хирургичните туберкулозни заболявания продължават редъ години и завършват своето развитие съ едно относително оздравяване, даващо понѣкога голѣми обезображения, или съ смъртъ отъ бѣлодробна или милиарна туберкулоза. Заболѣлите отъ бѣлодробна охтика деца загиватъ до 95%, и то толкова по-бърже, колкото сж по-маловъзрастни.

Първата и най-честа форма на туберкулозата въ детската възраст съставлява *лимфната туберкулоза*. Уголѣменитѣ лимфни жлѣзи на врата, подъ челюститѣ, подмишниците и другаде не всѣкога сж признакъ на туберкуозна инфекция. Има и други заболявания въ ранната и по-късна детска възраст, които се придружаватъ съ увеличение на лимфните жлѣзи. Т. напр. *лимфатизъмъ* е едно самостоятелно заболѣване, въ много случаи сродно съ скрофулозата и лимфната туберкулоза.

Скрофулозата е едно отъ най-разпространенитѣ заболѣвания въ детската възраст, и по своитѣ прояви не е нищо друго освенъ лимфна туберкулоза у деца съ ексудативенъ диатезъ.

Различаваме две форми скрофулоза. При едната децата сж подпухнали, апатични, съ дебелъ носъ и издадена задебѣля горна устна. Кожата и лигавицитѣ проявяватъ наклонность къмъ разни възпаления. Клѣпките на очитѣ сж подпухнали и възпалени, роговита и бѣлтѣни ципи често се зачервяватъ и възпаляватъ. Лигавицата на носа сжщо се възпалява и изранява. Гнойно изтичане отъ носа. Кожни изриви. Увеличение на лимфните жлѣзи на врата, подъ челюститѣ, надъ ключалките и другаде. Лимфните пакети отначало сж твърди, подвижни по-късно се размекчаватъ, възпаляватъ и пробиватъ, като образуватъ дълго незарастващи гнойни фистули. Отъ тукъ и народното название „Живеница“. Често се подуватъ и израняватъ членчетата на прѣститѣ на ржцетѣ и краката.

Втората форма рѣзко се отличава отъ описаната. Това сж деца съ слабо и деликатно тѣлосложение, съ бѣла и нежна кожа, на която се очертаватъ кожните капилляри. Тия деца иматъ дълги руси коси, дълги мигачи, красиви очи, болезненъ и нервенъ изразъ — деца интелигентни, но нервни. Гръдниятъ кошъ и бѣлитѣ дробове сж слабо развити, като ги предразполага и често прави жертва на охтиката.

Скрофулозата въ едни случаи се дължи на алкоолизма на родителитѣ, въ други — на туберкуозна наследственностъ. Отъ друга страна, прекараната въ детската възраст скрофулоза като че ли предпазва отъ бѣлодробна охтика въ зрѣлата възраст. Проф. Мечниковъ допуска, че може би тукъ става единъ видъ вакцинация съ по-слабъ туберкулозенъ вирусъ (зараза).

Циркулиращитѣ въ кръвата туберкулозни бацили се спиратъ и погиватъ, било въ крайшниците на дългитѣ тржбчески

кости, било въ плоскитѣ и кжси кости съ гжбесто строене. Това посѣване най-често става въ кости, които сж били изложени на ударъ или нараняване. Подъ влияние на туберкулозното възпаление костното вещество се размекчава, разрушава и обрѣща въ гной. Отъ вънъ коститѣ сж задебѣли, ала отъ вътре сж размекчени. Образованата гнойна материя си пробива пжтъ било презъ мекитѣ тъкани къмъ кожата и се развиватъ дълго незарастващи гнойни фистули, или въ посока къмъ съседнитѣ стави, въ които се предизвиква сжщо туберкулозно възпаление. Не зараствайки въ течение на дълги години костнитѣ гнойни рани, изтощаватъ болния и причиняватъ неговата гибель.

Костноставнитѣ туберкулозни заболѣвания се развиватъ презъ течение на цѣлата детска възраст, но предимно отъ третата година. въ предишколната и школна възраст.

Най-честото туберкулозно поражение е това на гръбнака, извѣстно подъ името Спондилитъ. То съставлява 10% отъ всички костни обезобразявания и 26% отъ костнитѣ туберкулозни страдания. Разядения и разрушенъ отъ туберкулозното възпаление прешлентъ подъ тяжестъта на тѣлото се смачква, а гръбнака се изкривѣва и издава назадъ въ форма на гърбица. Гърбицата е болезнена. Децата се прегърбватъ и се движатъ като вцепенени. Отъ размекчението и разрушението на прешленитѣ се образува гнойна материя, която се спуща между мускулитѣ до кожата и тукъ се издава въ форма на меки буци, наречени студени абсцеси. Съ течение на времето тия абсцеси се възпаляватъ и самоволно отварятъ. Както самоволното, тъй и оперативното отваряне на студени абсцеси е свързано съ голѣма опасностъ за живота на болния. Оперативното отваряне, по думитѣ на Д-ръ Кало, е най-голѣмото престжпление, което може да направи единъ лѣкаръ. „Закритата туберкулоза, продължава сжщия авторъ, оздравява съ сигурностъ. Ала да се отваря или да се остави сама да се отвори туберкулозата, това ще каже да се отвори вратата, презъ която често влиза смъртъта“. Туберкулозата, казва на друго мѣсто сжщия авторъ, не обича ножа на хирурга, защото тоя ножъ лѣкува рѣдко, влошава често, а осакатява винаги“.

Изкривяванията на гръбначния стълбъ и главно образуванитѣ около болнитѣ прешлени студени абсцеси причиняватъ 12.7% притискане на гръбначния мозъкъ и парализации.

Туберкулозното възпаление на ставитѣ се получава, или вследствие първично посѣване на туберкулознитѣ бацили на вътрешната обвивка на ставитѣ и ставнитѣ хрущѣли или при преминаване възпалението отъ съседнитѣ кости. Най-често заболѣватъ ставитѣ на долнитѣ краищници. Споредъ Каревски до 15 години у децата най-често заболява отъ туберкулоза

тазобедрената става, следъ това колѣнната, стъпалата, по-рѣдко лакътната, разната и киткената.

Общата картина на туберкулозните ставни заболявания се изразява въ подуване и болезненостъ на ставната областъ, ограничение и липса на движения. Въ противоположностъ на подутата става останалата частъ на крайшника бива изпуста-лѣла и ослабнала, поради което още повече изпѣква подутостта на бовната става. Отъ тукъ и старото название „Бѣла подутостъ“ (Туморъ албусъ). Температурата при туберкулоза на ставите рѣдко достига до 38°, високите т-ри и втрисанията сж лошъ признакъ.

французкия хирургъ проф. Понсѐ е описалъ една по-рѣдка форма на ставенъ *туберкулозенъ ревматизмъ*.

Туберкулозното възпаление на ципата, която покрива червата и коремните органи се нарича *туберкулозенъ перитонитъ*. Това заболяване се срѣща почти еднакво, както у момчетата, тъй и у момичетата. Признаците на болестта сж: подуване и болки въ коремъ, повдигане, повръщания, нередовни изпражнения (диария), трѣскаво състояние, общъ упадѣкъ и изтощение. Въ едни случаи въ корема се набира течностъ, въ други се образуватъ възпалителни тубер. буци. Рабиновичъ е намѣрилъ въ 70% отъ туберкулозните перитонити у децата туберкулозни бацили отъ кравешки произходъ. Това показва голѣмото значение на говеждата туберкулоза за заразяването на дѣцата съ млѣко и други млѣчни продукти (прѣсно масло). За щастие, туберкулозните перитонити се подаватъ лесно на лѣкуване. Осложнени съ ендерити (диарии) тѣ винаги завършватъ най печално.

Туберкулозните поражения на кожата се отличаватъ съ по-голѣма доброкачественостъ. Т. напр. *вълчанка* се лѣкува съ сигурностъ, но ако болестта е напреднала, причинява голѣми непоправими обезобразявания, на лицето, които пречатъ за общуване на болния и помрачаватъ радостта на живота му.

Д-ръ Кир. Йор. Ганевъ.

Душежни моменти като причина за безапетитие у децата.

Случаите при които липсата на апетитъ има причина отъ душевенъ произходъ-естество, сж много повече отколкото се мисли и приема въ практиката. Даже още отъ първата годишна възраст имаме като причина душежни преживявания и трае до 10 годишната. Ако приемемъ, че такива малки душежни „съртесения“ могатъ съ единъ замахъ да унищожатъ апетита у тѣзи деца, то ние можемъ съ чиста съвестъ да ги наречемъ *психопати*, още и затова, защото това нервно състояние е ненормално. И тъкмо тукъ при тѣзи е

много мъчно да се справи, както лѣкарътъ, така и родителитѣ. Макаръ и всички спадащи къмъ тази група деца да иматъ една и сѣща причина за отказването храната, все пакъ ние можемъ да ги раздѣлимъ на подгрупи, споредъ това, какъ тѣ отказватъ и какъ реагиратъ при поднасянето на обѣда.

а) При една частъ отъ тѣзи деца безапетитието датира още отъ времето, когато сж били кърмачета. Тази липса на апетитъ трае обикновенно до 4 — 5 год. възраст. При едни апетита идва неочаквано безъ всѣкакво лекуване следъ изтичането на този „срокъ“, а при друга една частъ си остава и за въ бѣдаще. Тѣзи последнитѣ оставатъ апатични и къмъ най-праздничната трапеза. Тѣ се задоволяватъ съ минимумъ храна. За забелѣзване е, че тѣзи деца, като кърмачета сж били лениви и сж се отнасяли апатично къмъ поднасяната имъ храна. Тамъ се е давало и насила тѣпчело въ устата. Посетне, като деца (не вече кърмачета), тѣ не искатъ и да глътатъ даже, а задържатъ храната въ устата за да я глътнатъ едва следъ известно време или пъкъ, което е много характерно, да я изплюятъ. И ако сега ние се опитаме насила да го заставимъ да яде то непременно ще повърне. Нѣкои отъ тѣхъ взематъ понѣкога, като предпочитатъ кашевата и пюрирана храна, а други отказватъ и нея.

Като причина за това безапетитие се приематъ отъ професоръ Майеръ преживени по-рано душевни и нервни изпитания. Така напримеръ: ако като кърмаче детето е изпитвало силни стомашни болки при ядене, ако то при първитѣ опити да яде отъ лъжичка се е задавяло или най-сетне ако въ време на никнене жбжитѣ е преживѣвало неприятности при храненето, то отъ страхъ да не се повтори това, отказва да яде. (Децата сж много впечатлителни и отдавашнитѣ преживени неприятности сж запечатани въ паметта имъ). Но не при всички причината е горензложеното. При една голѣма частъ сжщиятъ професоръ не можалъ да открие причината. Значи тя остава неизвестна. Често родителитѣ сж хора, които сжщо така не сж твърде „лакоми“ и въ такъвъ случай и детето, разбира се, не ще бжде съ голѣмъ апетитъ или по-скоро може да нѣма голѣмъ апетитъ. Защото и не лакоми родители могатъ да родятъ лакоми деца. И въ всички тѣзи случаи би било много опакъ и не на мѣсто да се мърятъ и наказватъ децата или пъкъ насила имъ се тѣпче. Напротивъ, само съ доброта, и съ отстъпки отъ страна на родителитѣ може да се постигне извѣстно подобрене на апетита. Както и по-горе казахъ, храната на такива трѣбва да бжде предимно течна и кашава. Нека бжде споменато и това, че има случаи, когато нищо не помага, храната се отказва абсолютно и храненето съ *зомда* е наложително. Това ще трае 1—2 месеци разбира се най-много и следъ това обикновенно положението

се подобрява и детето започва да яде. (Тѣзи тежки случаи сж, разбира се много рядки.)

в) Втората група сж така нареченитѣ концесионсесерѣ. Това сж онази частъ отъ децата, които ядатъ само при известни условия, които условия тѣ си концесииратъ. Така напримеръ детето ще яде само ако ченията му се постави на това мѣсто, което то посочи. Или пъкъ то иска да му се даде нѣкоя (и то посочена отъ него) „играчка, която играчка да бжде поставена на опредѣленото мѣсто. Най сетне имаме и такива, които не слагатъ нищо въ устата си преди да дойде нѣкой при тѣхъ и му пѣе. До колко тѣзи, колкото смѣшни толкова и опорити искания, сж ексцентрични, говори много ясно следния фактъ: Дедето на единъ лѣкаръ (съобщава професоръ Майеръ) не е могло да бжде приклонено за ядене преди да бжде развозвано изъ гората и му бжде пята. Колкото и особенни да ни се виждатъ тѣзи „типове“ деца, все пакъ справянето съ този видъ *анорексия* — пезапетитие — не е толкова трудно. Достатъчно е да се изпълни желанието на детето и всичко е въ редъ. А усьществяването на тѣхнитѣ искания е обикновенно възможно макаръ и понѣкога малко трудно. За забелѣзване е, че тѣзи капризи* нѣкои отъ децата проявяватъ само напримеръ на обедъ, докато въ другитѣ времена ядатъ безъ да изявяватъ подобни желания. По въпроса за причината на всичко това сжщиятъ този професоръ ни казва, че не винаги е можалъ да посочи такава. Вероятно, казва той, детето е преживѣло нѣкога приятни моменти припоставянитѣ отъ него условия за ядене и затова то иска сжщата постановка, която мисли ще му достави сжщото удоволствие.

Колкото се отнася до това какво би могла и би трябвало да прави майката въ такива случаи, може да се каже, че остѣпката и мекото предпазливо отнасяне къмъ децата е на мѣсто. Имаме ли обаче работа съ неизпълними искания, тогава не остава нищо друго освенъ смѣна на средата и на лицето, което възпитава и отглежда него дете. Но въ никой случай не бива да се опитваме съ строгостъ и на сила да го принуждаваме за ядене. Такъвъ начинъ на действие би ни довелъ тѣкмо до противоположното но не и до подобрене. Докато остѣпката довежда до единъ моментъ, когато детето забравя, отклони се отъ своитѣ мисли и почва да яде безъ предявяване на каквито и да било претенции.

Дали този или онзи начинъ на действие трѣбва да се приложи, зависи отъ редъ условия, които сж при отделнитѣ индивиди различни. Често ще стане нужда да се подири помощта и на лѣкаръ.

(Следва).

Какво би могло да се направи за чистотата на работниците.

Че чистотата е абсолютно условие за добро здраве, не се отрича от никого. За нея говорихъ въ страницитѣ на моето списание отъ миналата година. Като допълнение на всичко изнесено, нека ми бжде позволено да се спра накратко на въпроса за сжщата въсредъ работническитѣ маси, където тя оставя още много да се желае.

Образътъ на единъ български работникъ съ неговата „чистота“ и нечистота, може всѣки въ всѣко време да извика предъ очитѣ си. Че при сжщия не може и дума да става за чистота, не се нуждае отъ особенно доказателство. Предметъ на тѣзи ми нѣколко реда е, какво би могло да се направи, за да дадемъ възможностъ на тѣзи творци на всички блага, да държатъ поне себе си минимално чисти. Като лѣкаръ при Окр. инспекция по труда, азъ опитяхъ да уредя този въпросъ, като задължихъ всички работници месечно да се изкъпватъ. Издействувахъ имъ намаление ценитѣ при частнитѣ градски бани и отпуснахъ три премии на онѣзи отъ тѣхъ, които се изкъпватъ най-често.

Всичко това даде, разбира се, резултати, но не се дойде до тамъ, че да може да се говори за една задоволителна чистота на работниците.

Неудобствата съ представяне осигур. книжки, издаване купони отъ банята и др. пречеа на масовото и безпрепятствено изкъпване на хората на труда. А нуждата отъ честото, даже ежедневное изкъпване е много голѣма и отъ самитѣ работнически среди се чуватъ вече протести и повикъ: *„Дайте ни възможностъ да се изкъпваме при напускане на работата“*. Това се отправяше, разбира се, къмъ мене, защото мене е възложена грижата за *хигиена на труда*.

И като така, следъ дълго размисляне, дойдохъ до убеждението, че подържане чистота въсредъ работниците е възможно само при следното условие: — *Да се обезведе мѣсто за къпане при всички по-големи предприятия, особено тамъ, където измърсяването поради естеството на работата е много голѣмо.*

А този единичкъ изходъ отъ днешкашното положение е осъществимъ и то съ минимални средства. Но за голѣмо съжаление, такива мѣрки не сж взети въ никоя фабрика отъ моя районъ. *Единичко изключение отъ това апатично отношение къмъ тази възпища нужда прави по всички образцовата фабрика „Текстилъ“ — Варна. Колкото и да е голѣмъ шумътъ около това предприятие, ние не можемъ да примѣлимъ и пропуснемъ да подчертаемъ, че тамъ е направено невероятно постижение въ това отношение.*

За да се увери всѣки лично въ идеално нареденото мѣсто за къпане души, препоръчваме всѣкому да посети и види сжщитѣ.

Не остава освенъ да пожелаемъ и на останалитѣ фабрики сжщото, да обърнемъ вниманието на меродавнитѣ фактори и напомниме на самитѣ работници, да измолятъ необходимото отъ своитѣ господари.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Нещо за лошата миризма (дъхъ) отъ устата. (Foetor ex ore)

Малко скъпо време, късче хартия и кѣтче отъ моето списание искамъ да посветя на „миризливата уста“, защото това е едно сериозно страдание, което се среща не рѣдко. Това „болестно състояние“ е единъ много неприятенъ и нежеланъ гостъ за всѣкого, но особено за младия дамски свѣтъ. Колко нещастни сж тѣзи които иматъ лошъ дъхъ отъ устата си, това всѣки отъ васъ може да си представи. Тѣ всичко биха сторили, всичко биха жертвували за да се освободятъ отъ този недостатъкъ но поради това, че никжде не сж чели нищо не сж слушали за това, не сж въ състояние да си помогнатъ. А да подирятъ съвета на лѣкарь за такава „дребна“ работа не имъ минава презъ умъ даже.

Но все пакъ, поради това че то е действително едно заболяване, което има за причина най-разнообразни основни заболявания и въ повечето случаи сме въ състояние да го премахнемъ, препоръчително е своевременно вземане на мѣрки още повече, че съ индиферентното си отнасяне къмъ този си недостатъкъ, ставаме причина да се прикрие това основно заболяване, което би се развило, усложнило и би станало причина за още по тежко болестно състояние.

Като почти единичка причина за лошия дъхъ остава разлагането на органически вещества. Кжде става това загниване е безразлично. Гдето и да е то, рано или късно ще се прояви въ по-силенъ или по слабъ „дъхъ.“ Само че въ нѣкои случаи мѣстото на загниването е лесно достъпно и премахването възможно, а въ други недостъпно и отстраняването му невъзможно.

Отъ изложеното по-долу ще проличи колко разнообразни сж причинитѣ и колко различни сж изгледитѣ за добрата или безплодна борба съ него заболяване. Преди всичко всѣко остро заболяване може да стане причина за появяването на лошия мирисъ отъ устата. Лѣкуването на такива случаи разбира се не представлява особена трудностъ, нито пъкъ е необходимо. Съ преминаването на акутното заболяване, изгубва се и устния Foetor.

Разнитѣ хронически заболявания на храносмилателния каналъ сж много често дирижирани причина. Хранопровода, стомаха, червата и т. н. въ такъвъ случай сж седалището на развиващия се химически процесъ. И тъкмо тукъ борбата ни съ него е често пѣти безрезультатна. И тази последната е тол-

кова по безрезултатна, колкото ние сме по ревностни и слѣпи подражатели на днескашната училищна медицина и толкова по безсмислена колкото сме по далечъ отъ природата. Защото пародия на науката би било, да вѣрваме въ това, че ние сме въ състояние да унищожиме съ разни хапчета и прахчета оня гигантски процесъ, който се развива въ всички клѣтки и чийто появяване на горе изброенитѣ мѣста (стомахъ и т. н.) съвсемъ не е паталогическо (както се произнася частъ отъ медицинската наука днесъ), а напротивъ единъ желанъ краенъ резултатъ на вечната борба, която организма води въ своята цѣлостъ до това, докато му се удаде да изтласка всички чужди за него вещества къмъ изходнитѣ мѣста на тѣлото, каквито сж стомаха, червата, бѣбрецитѣ, кожата, белитѣ дробове и много други.

И тъкмо сега би било неулучване на цѣлѣта, противодействие и спѣване на успѣшното водене борбата отъ страна на защитителнитѣ сили на организма, ако ние като *Medicus* или какъвто и да е другъ поведемъ втора една борба, съвсемъ различна отъ тази на организма и съ запращане по този или онзи начинъ на маса отрови (наречени лѣкарства) се мъчимъ да запушиме отходнитѣ врати на нашето тѣло, или пъкъ да направиме щото разиграващитѣ се безредици въ насъ да не бждатъ възприети отъ нашитѣ сетивни апарати а да останатъ чужди на тѣхъ и не чуваме протестния гласъ на природата. Защото ако сме успѣли съ помощта на вкарванитѣ отрови да направиме всичко това невъзприемчиво, то не значи още, че сме се справили съ ненормалното въ болния. *Luis Kuhne.*¹⁾

Едничкото и най ефикасно средство противъ тази и подобни аномалии би било радикалното пречистяване на организма отъ всички чужди вещества, което може да се постигне само чрезъ подходяще правилно хранене и широко отваряне на всички отходни врати на тѣлото. *Luis Kuhne.*²⁾

Загивания на страничнитѣ черепни кухини, както и нѣкои форми отъ ангинати сж сжщо така причини за този *Foetor ex ore*. Второто мѣсто кждето става въпросното загиване е езика. Особенно неговиятъ коренъ съ своитѣ многобройни гънки, фоликули и др. благоприятствува за лесното задържане на хранителни частици, които въ последствие се разлагатъ. При заболявания кждето имаме повърщания се наслагватъ повърнати маси, чийто краенъ резултатъ е пакъ загиването. Инфекционнитѣ остри заболявания съ своята сухота въ устата и предимно млечна диета благоприятствуватъ сжщо така за загиванията.

Професоръ *Bois* нарича тази форма *Foetor ex lingua*,

1) Това е само загатка на онова, което ще разгледаме на друго мѣсто въ списанието си.

2) Тѣзи които се интересуватъ отъ новата лечебна наука нека следятъ колната природенъ лѣкаръ въ това ми списание.

зашто процеса става въ гънкитѣ на езиковия коренъ. Но споредъ сжия професоръ това не е всичкото, което тѣзи маси причиняватъ. Ако това наслагване е хроническо, трае и се повтаря дълго време, явява се възпаление на езика—Glossitis. Но не само това. Сжщото това мѣсто остава единъ постояненъ источникъ на зараза, която се разпространява по цѣлия храносмилателенъ каналъ даже и злъчнитѣ пжтища.

Ако въ такива случаи се изчисти достатъчно езика и се поддържа чистъ, изчезватъ и останалитѣ заболявания на храносмилателния каналъ и злъчнитѣ пжтища. Така че като единичко средство остава редовното изчистване на езика, което става чрезъ кокалена пластинка. Подбирането на храната като се предпочита растителната и се избѣгва животинската допринася доста много за премахването на този видъ миризма.

Още по надолу, стигаме до хранопровода, който, както вече казахъ, е често пжти седалище на разлагането. Рака въ него органъ се разпада често и издава нея миризма.

Така наречения дивертикулъ на хранопровода е не рядка причина. Въ торбичковиднитѣ издувания на стената му се задържатъ хранителни продукти, които задържани за дълго се сжщо така разлагатъ.

Още по надолу е третото мѣсто—Стомахътъ. Къмъ казаното вече искамъ да прибавя рака въ стомаха и разширението му. При тѣзи стомашни заболявания задържането и разлагането на храната става лесно.

И най-после червата сж последното седалище на това разлагане. При разнитѣ имъ заболявания се образуватъ газове, които при недостатъчно излъчване се резорбиратъ въ кръвта (1) и се излъчватъ презъ устата — професоръ Rosenheim.

Но лѣкарствата не винаги вършатъ добро. Понякога и тѣ сж причина за голѣмо зло. Който иска да се отърве отъ това зло, да не ги употребява никога. Нека всѣки бжде уверенъ, че и безъ тѣхъ се може.

Както видѣхме причинитѣ за лошия дѣхъ отъ устата сж най-разнообразни. Отъ тукъ и начинитѣ за предпазване и лѣкуване разнообразни. Има много препоръчани отъ медицината средства, всичкитѣ помагатъ wie gar nichts. Такива сж разнитѣ видове гargaris. Vanillin-spiritus 2%, 15—20 капки въ 30 грама вода за измиване на устата особено езика (четка за езика). Намаление белтъка въ храната (месото).

А моето списание „Добро Нар. Здраве“ се провиква: Освободи тѣлото отъ всички чужди тѣла. Забрани вкарването на такива. Отвори широко изходнитѣ врати на тѣлото (черва, кожни пори, бѣбреци, бѣли дробове и т. н.). Грижи се за достатъчно изпотяване, уриниране, дефекация, дишане. Прави парни, слънчеви, водни (Rumpfreibe¹⁾) бани и ти ще бждешъ вечно здравъ.

¹⁾ Подробно описание на новитѣ лечебни фактори редовно въ списанието ми.

„ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ“

— ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ —

е единичко по рода си въ България. Той ратува за:

- 1) Опростяване начина на живене — природосъобразно.
- 2) Чистотата е свѣтия!
- 3) Полово възпитание на младежъта.
- 4) Социална хигиена—осемь часовъ работенъ день, жилищна реформа.
- 5) Предимно природосъобразно лѣчение.
- 6) Причини, предпазване и лѣкуване (природосъобразно) на болеститѣ.
- 7) Запознаване съ природнитѣ лечебни фактори — светлина, въздухъ, вода, диета, работа и почивка.
- 8) Борба съ безразборното тровяне организма съ „лѣкарства“.

Съчувственици на едно природосъобразно живене и лѣчение, запишете се за нашия **Природенъ лѣкаръ!**

Naturheflanhänger organisiert euch.

3a Г _____
